

## **Lanam Ta Aten Sha Ya Htap Htuk Ai Lu Sha Ni**

Ya na zawn makau grupyin hta madi manyap nga ai lanam ta aten hta du hkra ladaw galai shai ai majaw mung hka li, hka waw byin law ai, tuk kwi mak hkalawng ana ni grau byin law chye nga ai re. Dai zawn ana ahkya law ai gaw machyi, ji grawng ni kaw nna byin ai zawn nsan seng ai malu masha ni kaw na mung byin law nga ai.

Dai re majaw lanam ta aten hpe hkam kaja ai hku tawt lai la lu na matu hkamja lam hte htap htuk ai lu sha ni hpe nbyin nmai chye lata sha na ra nga ai. Kaning re ai malu masha ni gaw lanam ta aten hta sha ya na grau nna htap htuk nga ai kun ngu ai hpe hkaja yu ga nga yang (1) Shanam – lu sha shat mai shadu ai hta bang sha lang ai shakau shaban ni hta na shanam gaw lu sha rin shamyit ai magam hta grai kaja nga ai hte waw shang ai, hkum katsi kahtet machyi ai hpe mung makawp maga ya lu nga ai. Dai majaw hka hpun lum a kahtet re ai gawm mi hta shanam ta nchyan mi daram hpe ahpa hpa rai galep bang nna lu ya ai gaw ana ahkya ni kaw na makawp maga la lu nga ai.

2) Shakau hpraw – shakau hpraw gaw antioxidants grai law rawng ai malu masha myu mi rai nga ai majaw hkum hkrang hkam jan n-gun hpe kaja shagun nna hkum hkrang a shingra mabyin masa ni hpe sharawt ya lu ai. Dai re majaw grau nna ya na zawn re ai lanam ta aten hta shakau hpraw hpe shani shagu bang sha shalawm na kaja dik la nga ai.

3) Nam chyim – shat mai shadu ai shaloi nsam tsawm na matu hte sing manam ai lam hkoi na matu nam chyim htu mani hka ngun hpe bang sha lang ga ai re. Dai nam chyim gaw bacteria hte virus ana kanu hpe si mat shangun lu ai majaw lanam ta aten hta grau byin chye ai kap bra ana ni nbyin hkra makawp maga ya lu nga ai.

4) Git Mawng – ndai git mawng mung nsa sa lam hte seng ai hkamja lam chye nga ai jahkru ai, waw shang, ladi pat ai ana ni hpe lawan ai hku mai tsai shangun ya lu ai.

5) Ja magaw si – ja magaw si hta rawng ai lu sha n-gun dat gaw ana kanu ni hpe makawp maga ya lu ai atsawm nga ai majaw lanam ta aten machyi makaw lam nbyin hkra makawp maga la na matu sha ya na htap htuk ai lam hpaji jaw matsun da ya ma ai hpe shiga madat ni mung chye tawn da nna lu sha jai lang let hkam kaja ai akyu hpe hkam la lu mu ga law.